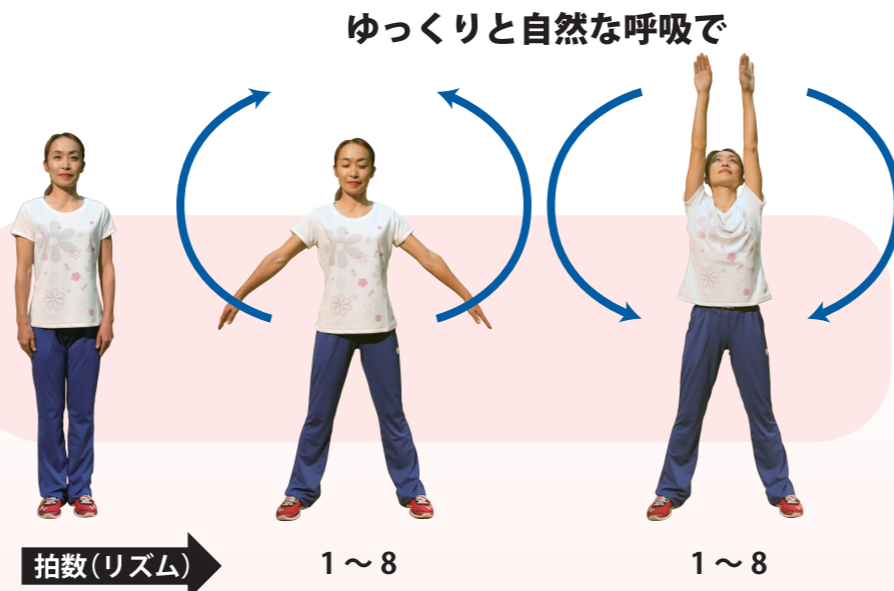


みやしる

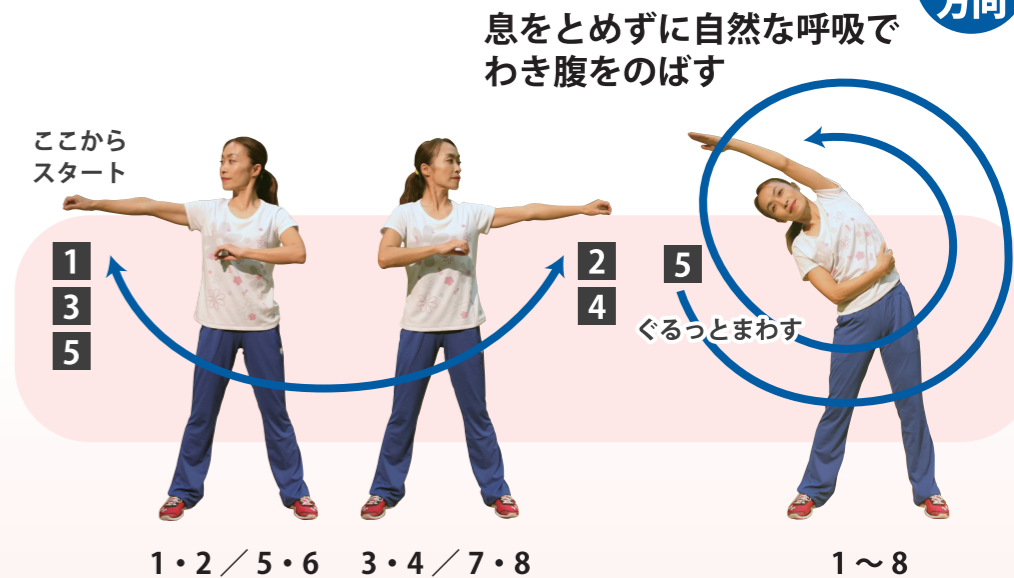
キラキラ体操

宮代の歌に合わせて
元気に体を動かしましょう

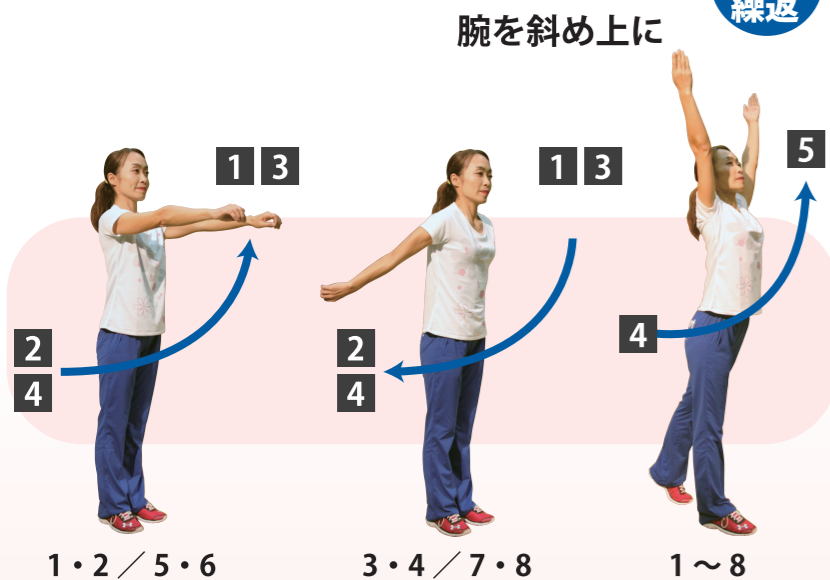
1 背のびの運動



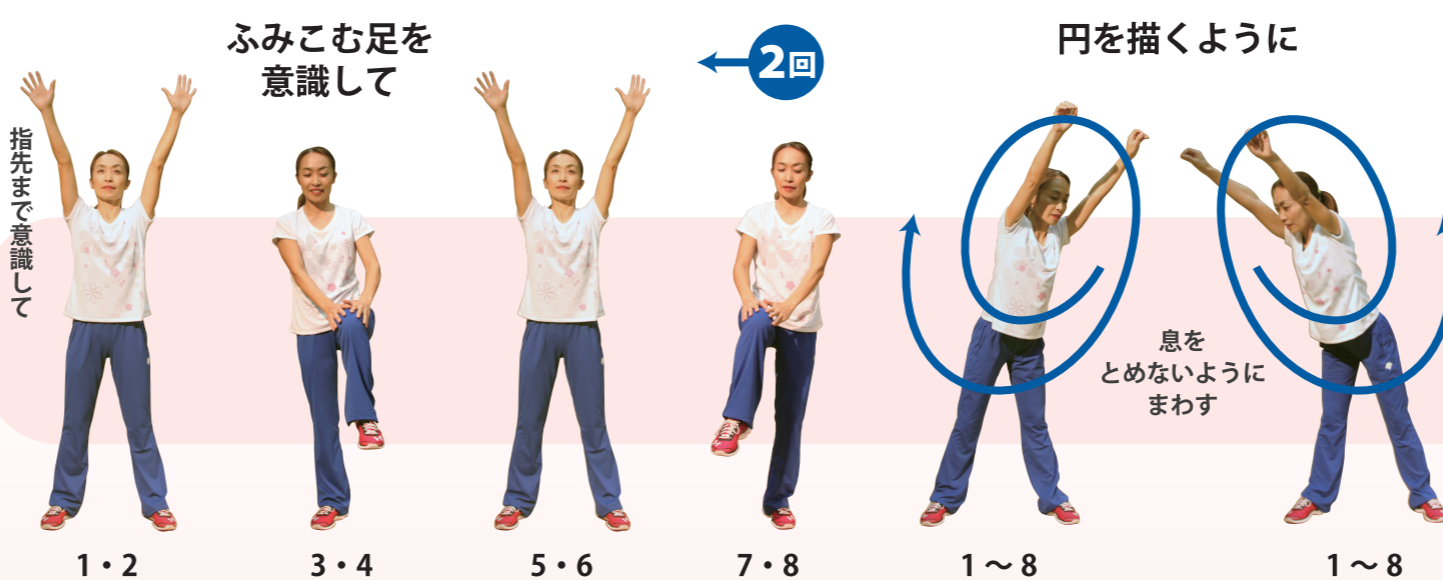
2 横まげの運動



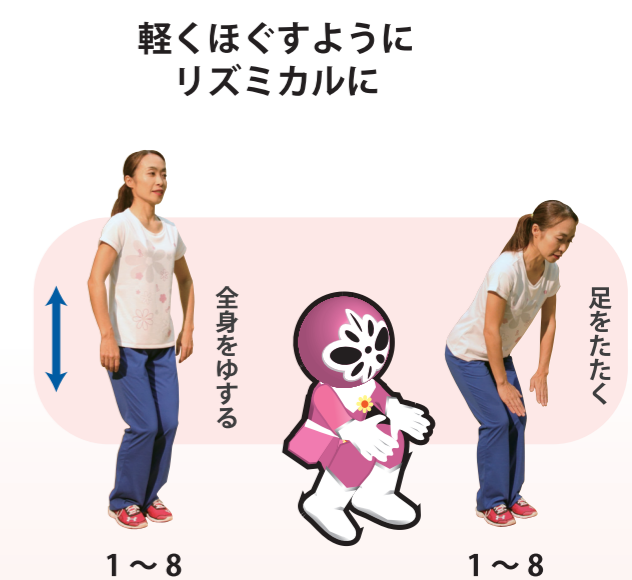
3 胸をそらす運動



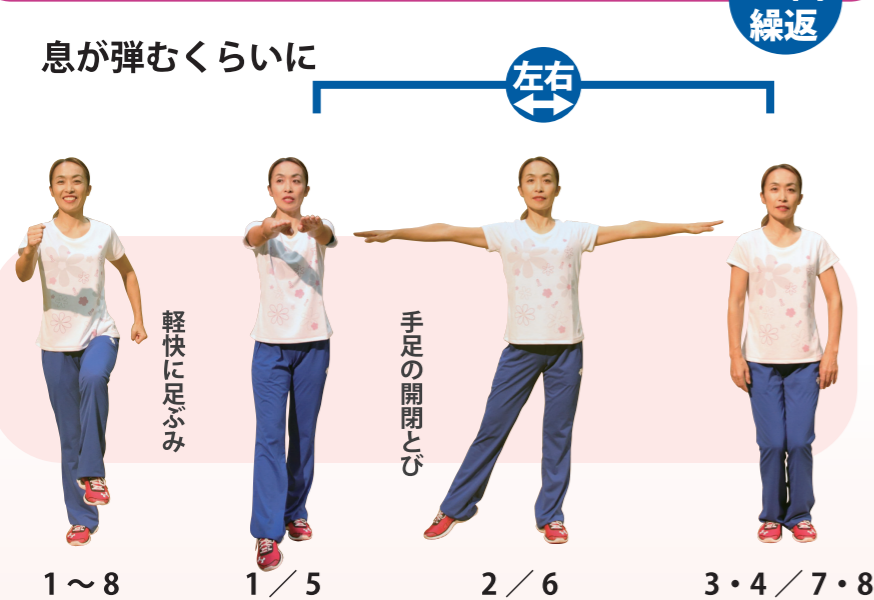
4 脚あげと体をまわす運動



5 全身をゆるする運動



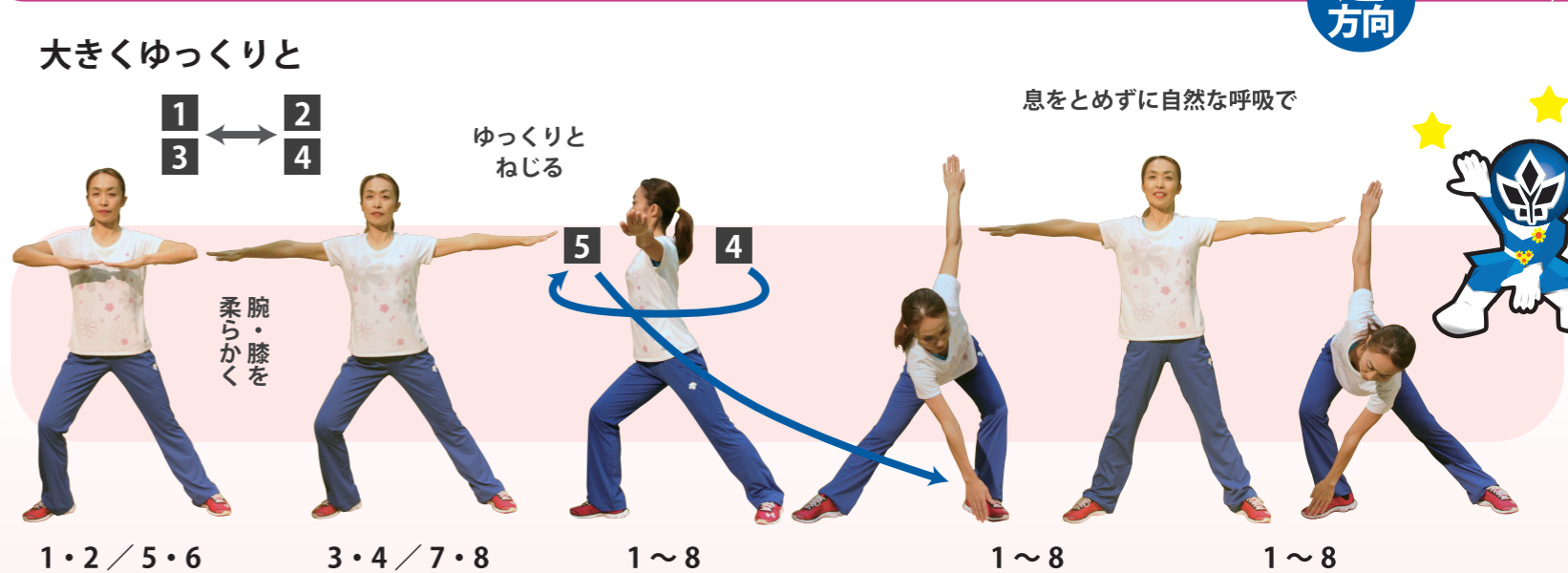
6 足ぶみと開閉とびの運動



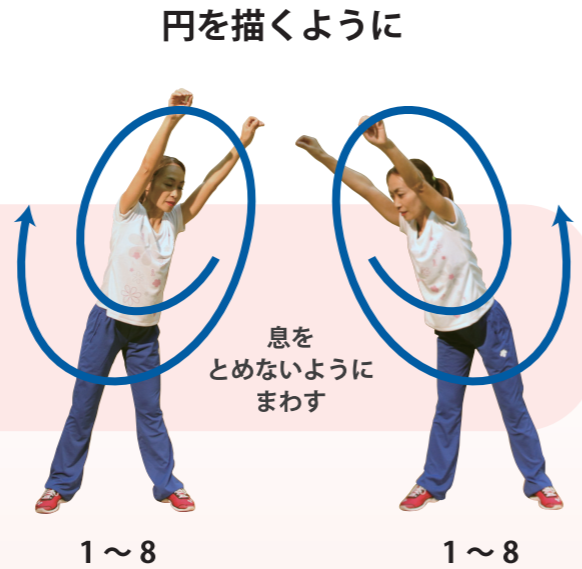
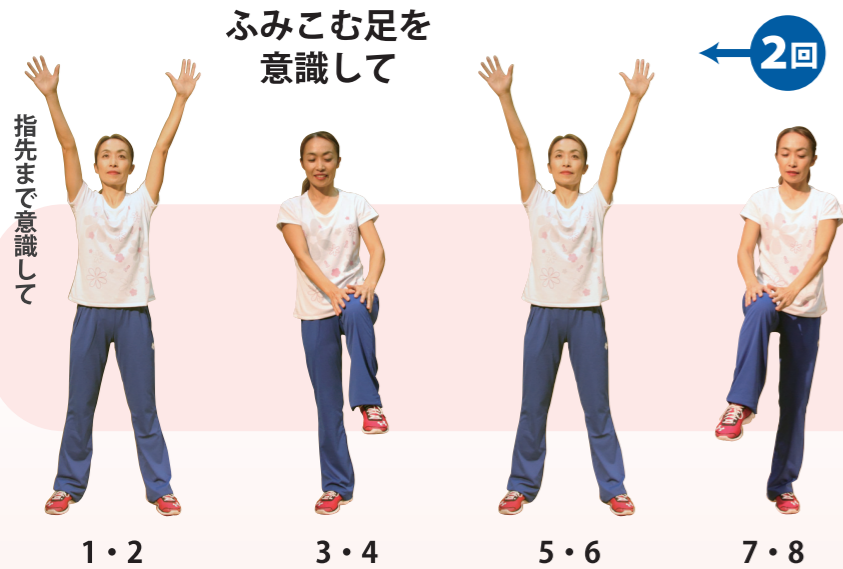
7 背のびの運動



8 体をねじる運動



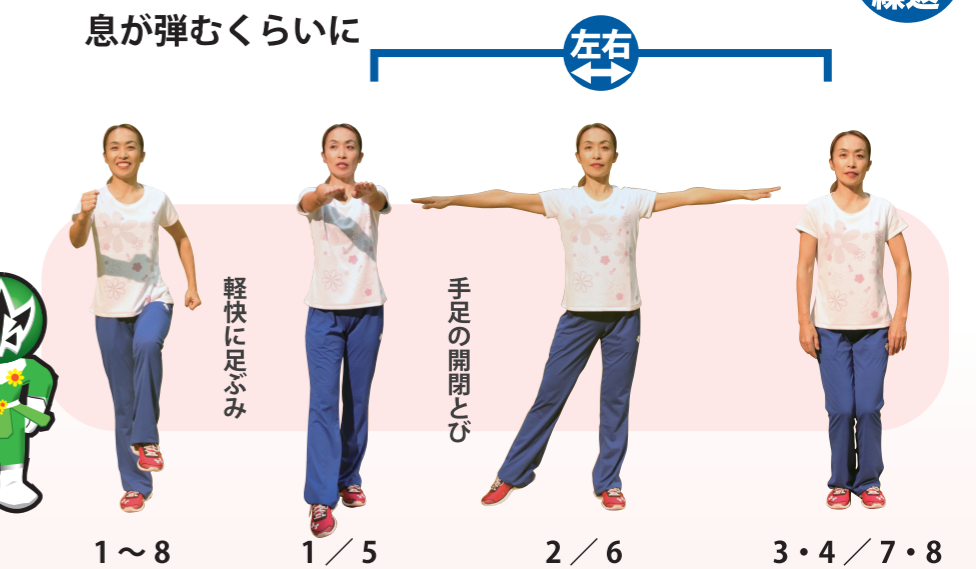
前面より **9** 脚あげと体をまわす運動



10 全身をゆるする運動

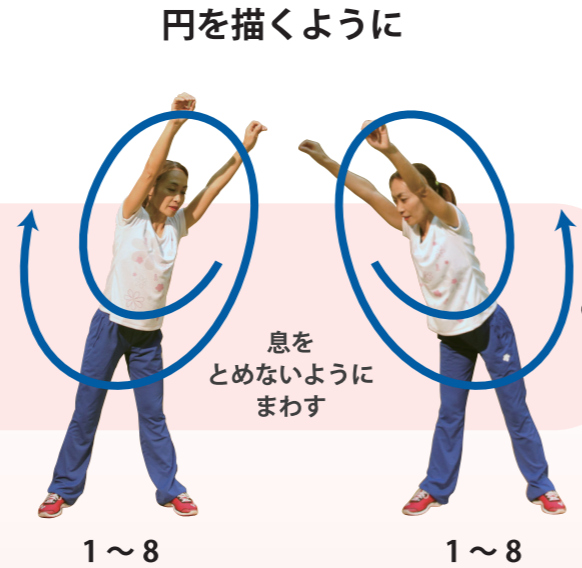
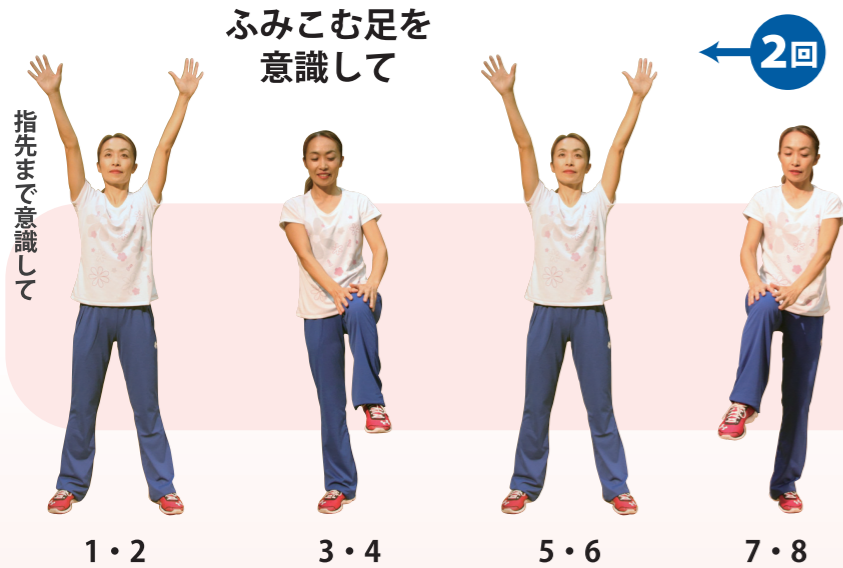


11 足ぶみと開閉とびの運動



2回
繰返

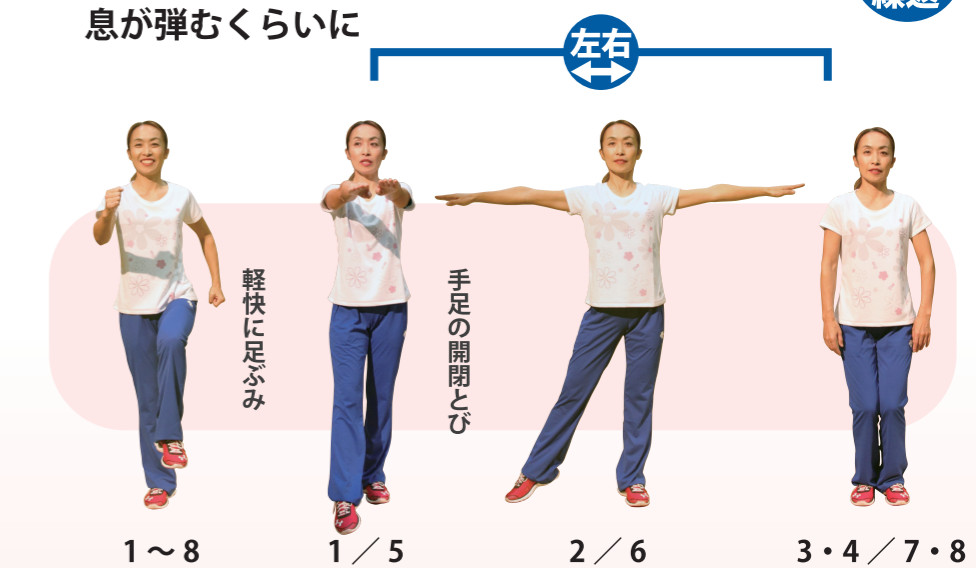
12 脚あげと体をまわす運動



13 全身をゆるする運動

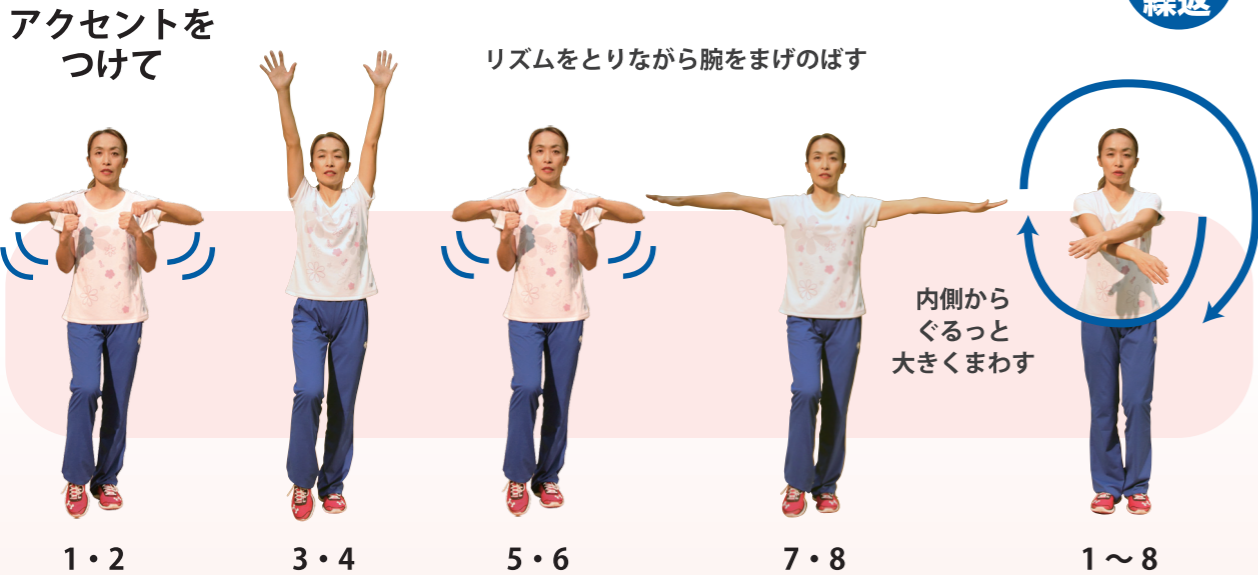


14 足ぶみと開閉とびの運動



2回
繰返

15 腕と脚の運動



16 きらきら深呼吸



この体操は、町民の皆さんがいつまでも健康できらきら輝く願いを込め、「宮代の歌」を聴きながら誰もが気軽に楽しめる体操として制作しました。

制作 宮代町
NPO法人きらりびとみやしろ
日本工業大学 体育研究室

